

# lunedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
08.00-08.45	G.A.G.	Energy	Oxana
08.30-09.15	Allegro Pilates*	Conscious	Homar
09.00-09.25	Upper Body	Energy	Oxana
09.20-10.15	Postural Training*	Conscious	Homar
09.30-10.00	Circuit Training*	Area Functional	Eddie
09.30-10.15	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.15-11.10	Postural Training*	Conscious	Homar
10.15-11.00	Zumba	Energy	Giulia
11.00-11.45	Trx Circuit*	Vitality	Oxana
11.10-11.55	Pancafit*	Conscious	Homar
11.10-12.00	Interval Training	Energy	Giulia
12.00-12.30	Cx Worx - Addominali	Vitality	Valeria
12.15-13.00	Body Balance	Energy	Arianna
12.30-13.00	Circuit Training*	Area Functional	Luca/Lorenzo
12.30-13.00	Grit* 🔥	Vitality	Valeria
13.05-13.50	Allegro Pilates*	Conscious	Anna S.
13.05-14.00	Hatha Yoga*	Energy	Gabriele
13.15-13.45	Sprint Interval Training* 🔥	Vitality	Luca/Ivo
13.15-13.45	PLAY Omnia* 😊	Area Functional	Marco
14.00-14.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Carolina
14.05-14.30	G.A.G.	Energy	Anna S.
14.30-14.55	Upper Body	Energy	Anna S.
15.00-15.45	Allegro Pilates*	Conscious	Anna S.
16.00-16.45	Stretching Funzionale	Conscious	Anna S.
16.30-17.00	Interval Training	Energy	Marco R.
18.00-18.45	Body Balance	Conscious	Ivo
18.15-18.45	PLAY Omnia* 😊	Area Functional	Simone
18.20-18.50	Grit* 🔥	Energy	Federica F./Marco
19.00-19.30	Sprint Interval Training* 🔥	Vitality	Marco/Lorenzo
19.00-19.45	Allegro Pilates*	Conscious	Paola M.
19.00-19.50	Total Body Workout	Energy	Antonio
19.30-20.00	Circuit Training*	Area Functional	Federica F.
19.45-20.15	Trx Circuit*	Vitality	Paolo
20.00-20.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paola M.
20.00-21.00	Body Pump	Energy	Antonio
20.15-20.45	Circuit Training	Vitality	Paolo
20.35-21.05	Skillmill Group* 🔥	Area Functional	Alice S.
20.45-21.15	Addominali	Vitality	Paolo
20.45-21.45	Hatha Yoga*	Conscious	Paola M.
21.00-22.15	Fight Training	Energy	Karim
21.20-21.50	Grit* 🔥	Vitality	Paolo

# venerdì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.20-07.50	Grit 🔥	Energy	Matteo
07.30-08.00	Circuit Training*	Area Functional	Luca
08.30-08.55	Cx Worx - Addominali	Energy	Matteo
08.30-09.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Maria Luisa
09.00-09.55	Body Balance	Energy	Matteo
09.30-10.15	Postural Training*	Conscious	Homar
10.00-10.45	Total Body Workout	Energy	Matteo
10.30-11.00	Trx Circuit*	Vitality	Marco
10.30-11.15	Matwork Pilates* 😊	Conscious	Homar
11.00-11.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Paola M.
11.15-12.00	Body Balance	Conscious	Homar
12.00-12.45	Pancafit*	Conscious	Paola M.
12.00-13.00	Hatha Yoga*	Energy	Nevena
12.20-12.50	G.A.G.	Vitality	Matteo
13.00-14.00	Body Balance	Conscious	Matteo
13.00-14.00	Body Pump	Energy	Domenico
13.00-14.00	Indoor Cycle*	Vitality	Antonio
13.15-13.45	Skillmill Group* 🔥	Area Functional	Maria Luisa
14.00-14.45	Total Body Workout	Energy	Domenico
14.00-14.55	Pancafit*	Conscious	Chiara
15.00-15.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Lorenzo
16.00-16.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Arianna
18.00-18.55	Body Pump	Energy	Valeria
18.30-19.15	Circuit Training*	Area Functional	Simone A.
18.30-19.30	Indoor Cycle*	Vitality	Paola A.
19.00-19.30	Cx Worx - Addominali	Conscious	Valeria
19.30-20.00	Skillmill Group* 🔥	Area Functional	Matteo L.
19.30-20.25	Total Body Workout	Energy	Paolo
19.30-20.30	Vinyasa Yoga*	Conscious	Sonia P.
19.45-20.15	Grit* 🔥	Vitality	Valeria
20.35-21.05	IMPACTO Training*	Area Functional	Ivo
20.35-21.35	Get Boxe	Energy	Paolo
20.35-21.35	Vinyasa Yoga*	Conscious	Sonia P.

# martedì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.30-08.00	Sprint Interval Training* 🔥	Vitality	Luca
08.00-08.30	Body Tone	Energy	Matteo
08.30-09.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Matteo
09.00-09.45	Allegro Pilates*	Conscious	Oxana
09.10-10.00	Total Body Workout	Energy	Antonio
09.15-10.00	Body Balance	Vitality	Matteo
10.00-10.30	PLAY Omnia* 😊	Area Functional	Eddie
10.00-10.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Oxana
10.00-11.00	Ginnastica Funzionale	Conscious	Antonio
11.00-12.00	Hatha Yoga*	Conscious	Candice
11.00-11.25	Addominali	Vitality	Oxana
11.00-11.45	Tonificazione Funzionale	Energy	Antonio
11.30-12.10	Trx Circuit*	Vitality	Oxana
12.15-13.00	Allegro Pilates*	Conscious	Oxana
12.30-12.55	Cx Worx - Addominali	Energy	Arianna/Lorenzo
13.00-14.00	Indoor Cycle*	Vitality	Gianfranco
13.05-14.00	Total Body Workout	Energy	Arianna
13.15-13.45	Circuit Training*	Area Functional	Luca/Matteo
13.15-14.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
14.30-15.45	Hatha Yoga*	Energy	Luigi
15.15-16.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
16.00-16.45	Total Body Workout	Energy	Paola M.
16.15-17.00	Allegro Pilates*	Conscious	Oxana
16.30-17.00	Trx Circuit*	Vitality	Andrea F.
18.00-18.25	G.A.G.	Energy	Valeria
18.30-19.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Valeria
18.30-19.15	Circuit Training*	Area Functional	Alice S.
18.30-19.15	Body Balance	Vitality	Matteo
18.30-19.15	Allegro Pilates*	Conscious	Paola M.
19.20-19.50	Grit* 🔥	Vitality	Valeria/Marco
19.30-20.00	PLAY Omnia* 😊	Area Functional	Simone
19.30-20.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Paola M.
19.30-20.20	Body Attack 🔥	Energy	Matteo
20.00-20.30	Cx Worx - Addominali	Vitality	Ivo
20.35-21.05	Circuit Training*	Area Functional	Federica
20.35-21.20	Allegro Pilates*	Conscious	Paola M.
20.35-21.35	Body Pump	Energy	Matteo
20.40-21.40	Indoor Cycle*	Vitality	Matilde

# sabato

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
09.30-10.00	Grit* 🔥	Energy	Matteo
10.15-11.00	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
10.30-11.25	Body Pump*	Energy	Matteo
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Rotazione
11.20-12.20	Indoor Cycle*	Vitality	Rotazione
11.35-12.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Matteo
12.00-12.45	Circuit Training	Conscious	Rotazione
12.10-12.55	Body Balance	Energy	Matteo
12.30-13.30	Indoor Cycle*	Vitality	Rotazione
13.05-13.55	Total Body Workout	Energy	Rotazione
13.30-14.00	Circuit Training*	Area Functional	Rotazione
14.05-14.30	Addominali	Energy	Rotazione
14.30-15.15	Zumba	Energy	Rotazione
15.20-16.00	Jolly Class (Conscious)	Energy	Rotazione

# domenica

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
10.30-11.45	Hatha Yoga*	Conscious	Rotazione
11.00-11.45	Matwork Pilates 😊	Energy	Rotazione
12.00-12.50	Total Body Workout	Energy	Rotazione
12.00-13.15	Hatha Yoga*	Conscious	Rotazione
13.00-14.00	Body Pump	Energy	Rotazione
14.10-14.40	Addominali	Energy	Rotazione
14.30-15.30	Indoor Cycle*	Vitality	Paola G.
14.45-15.00	Stretching	Energy	Rotazione
15.00-15.30	Circuit Training	Energy	Rotazione
15.30-16.00	Body Balance (flessibilità)	Energy	Rotazione

# mercoledì

ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	Body Pump	Energy	Matteo
08.00-08.30	Tonificazione Funzionale	Energy	Matteo
08.15-09.15	Hatha Yoga*	Conscious	Yong Lee
08.30-09.00	Interval Training	Energy	Matteo
09.00-09.30	Addominali	Energy	Matteo
09.30-10.00	Body Balance	Energy	Matteo
09.30-10.00	Circuit Training*	Area Functional	Simone A.
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Oxana
10.00-10.50	Total Body Workout	Energy	Matteo
10.30-11.15	Allegro Pilates*	Conscious	Oxana
10.30-11.45	Hatha Yoga*	Vitality	Luigi
11.00-11.45	Body Balance	Energy	Federica
11.30-12.15	Pancafit*	Conscious	Oxana
12.00-12.50	Les Mills Party 🔥	Energy	Federica
13.00-14.00	Body Pump	Energy	Federica
13.00-14.00	Hatha Yoga*	Vitality	Valentina
13.15-13.45	Skillmill Group* 🔥	Area Functional	Andrea F.
13.15-14.00	Pancafit*	Conscious	Chiara
14.15-15.00	Allegro Pilates*	Conscious	Federica
14.15-15.10	Danze Orientali e Polinesiane	Vitality	Chiara
15.00-15.45	Allegro Pilates*	Conscious	Federica
15.15-16.00	Body Balance	Energy	Arianna
16.15-17.00	G.A.G.	Energy	Andrea F.
17.30-18.15	Postural Training	Conscious	Daniele D.
18.30-19.00	IMPACTO Training*	Area Functional	Eddie
18.30-19.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Ghirmawi
18.30-19.25	Body Pump	Energy	Valeria
18.45-19.45	Indoor Cycle*	Vitality	Laura
19.25-20.10	Body Attack 🔥	Conscious	Valeria
19.30-20.00	Skillmill Group* 🔥	Area Functional	Ghirmawi
19.30-20.15	Circuit Training*	Energy	Marco R.
20.00-20.30	Cx Worx - Addominali	Vitality	Marco
20.10-21.05	Zumba	Conscious	Antonella
20.30-22.00	Fight Training	Energy	Davide
20.35-21.05	PLAY Omnia* 😊	Area Functional	Maria Luisa
20.35-21.35	Trx Circuit*	Vitality	Ghirmawi
21.15-22.00	Body Balance	Conscious	Maria Luisa
22.00-22.20	Addominali	Energy	Davide

# Attività in acqua

GIORNO	ORA	ATTIVITÀ	TRAINER	
LUNEDÌ	11.00-11.45	Acquagym*	Priscilla	
	13.10-13.55	PLAY Acqua* 😊	Eddie	
	15.00-15.45	Hydrobike*	Arianna	
	18.30-19.15	Hydrobike*	Paolo	
	19.30-20.15	Acquagym*	Luca	
MARTEDÌ	08.30-09.15	Acquagym*	Luca	
	09.30-10.15	Hydrobike*	Luca	
	11.00-11.45	Acquagym*	Luca	
	MERCOLEDÌ	08.30-09.15	PLAY Acqua*	Eddie
		11.00-11.45	Acquagym*	Gianluca
13.10-13.55		Hydrobike*	Eddie	
15.30-16.15		Acquagym*	Priscilla	
17.30-18.15		PLAY Acqua* 😊	Ghirmawi	
GIOVEDÌ	08.30-09.15	Acquagym*	Luca	
	10.30-11.15	Acquagym*	Luca	
	15.00-15.45	Hydrobike*	Ghirmawi	
	VENERDÌ	08.30-09.15	Hydrobike*	Eddie
		10.00-10.45	Acquagym*	Luca
13.10-13.55		Acquagym*	Eddie	
15.00-15.45		Acquagym*	Luca	
18.30-19.15		Acquagym*	Paolo	
SABATO	19.30-20.15	Hydrobike*	Luca	
	20.35-21.20	PLAY Acqua* 😊	Eddie	
	DOMENICA	10.30-11.15	Acquagym*	Luca
		12.00-12.45	Acquagym*	Luca
		13.15-14.00	Hydrobike*	Luca
15.00-15.45		PLAY Acqua* 😊	Luca	
16.15-17.00		Acquagym*	Luca	


Durante lo svolgimento del *Play Acqua* e di *Hydrobike* una corsia sarà disponibile per il nuoto libero.


# giovedì


ORA	ATTIVITÀ	SALA	TRAINER
07.15-08.00	LES MILLS PARTY 🔥	Energy	Matteo
08.05-08.30	Upper Body	Energy	Matteo
08.30-08.55	G.A.G.	Energy	Matteo
08.30-09.15	Stretching Funzionale	Conscious	Oxana
09.00-09.25	Cx Worx - Addominali	Energy	Matteo
09.30-10.15	Matwork Pilates 😊	Conscious	Ghirmawi
09.30-10.20	Total Body Workout	Energy	Oxana
10.30-11.00	PLAY Omnia* 😊	Area Functional	Carolina
10.30-11.15	Postural Training	Energy	Daniele D.
10.30-11.15	Circuit Pilates	Conscious	Oxana
11.20-11.50	Grit 🔥	Energy	Federica F./Eddie
11.30-12.15	Pancafit*	Conscious	Oxana
11.30-12.15	Trx Circuit*	Vitality	Ghirmawi
12.00-13.00	Hatha Yoga*	Energy	Sonia P.
12.25-12.50	Addominali	Vitality	Ghirmawi
12.30-13.15	Body Balance	Conscious	Ivo
13.00-14.00	Indoor Cycle*	Vitality	Laura
13.10-13.55	Get Boxe	Energy	Ghirmawi
13.15-13.45	IMPACTO Training*	Area Functional	Luca
13.25-13.55	Cx Worx - Addominali	Conscious	Ivo/Lorenzo
15.00-16.00	Zumba	Energy	Rosalba
15.15-16.00	Suspension Pilates* <b>NEW</b>	Vitality	Anna S.
16.00-16.30	Body Balance	Energy	Carolina
16.15-17.00	Allegro Pilates*	Conscious	Anna S.
16.30-17.00	Cx Worx - Addominali	Energy	Ivo
17.00-17.45	G.A.G.	Energy	Federica
18.00-18.45	Matwork Pilates 😊	Conscious	Federica
18.30-19.00	Grit* 🔥	Energy	Matteo
18.30-19.00	Circuit Training*	Area Functional	Simone A.
19.00-19.30	Sprint Interval Training* 🔥	Vitality	Federica
19.00-19.55	Body Balance	Conscious	Antonella
19.15-20.15	Body Pump	Energy	Matteo
19.30-20.00	Skillmill Group* 🔥	Area Functional	Valeria
19.45-20.30	Trx Circuit*	Vitality	Federica
20.00-20.30	Cx Worx - Addominali	Conscious	Antonella
20.35-21.05	Circuit Training*	Area Functional	Arianna
20.40-21.25	Body Balance	Conscious	Valeria
20.40-21.35	Indoor Cycle*	Vitality	Paola A.
20.40-21.35	Total Body Workout	Energy	Antonella

## LEGENDA ATTIVITÀ DI GRUPPO

-  **CARDIO E TONIFICAZIONE**
-  **FUNZIONALI**
-  **MENTE E CORPO**
-  **DANZA**

 **Ideale per chi è ad un buon livello di allenamento.**  
Per chi comincia ad allenarsi ora, questa attività è consigliata dopo 4 settimane di attività SMILE :-). Chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

 **Ideale per iniziare o riprendere dopo un periodo di inattività.**  
Per chi comincia ad allenarsi ora, inizia con calma le prime 4 settimane per poi gradualmente aumentare l'intensità; chiedi sempre ai nostri trainer che saranno felici di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

 **A prenotazione**  
Prenotazione a partire da 25 ore prima su: [www.getfit.it](http://www.getfit.it) sezione Area Riservata e App "GetFIT Lifestyle"  
Non riesci a partecipare? Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione.

 **ORARIO RIDOTTO ATTIVITÀ DI GRUPPO:**  
02 novembre 2019 / 07-08